

David Bez

SUPERSALATE

260 de salate perfecte pentru prânz,
pregătite în mai puțin de 20 de minute

CUPRINS

INTRODUCERE

ACEASTA NU ESTE O CARTE DE BUCATE	6
1 000 DE ZILE DE PRÂNZURI LA BIROU	8
CUM SĂ PREGĂTEȘTI O SALATĂ	12
DRESSINGURI	24
USTENSILELE MELE	28
UN AN DE SALATE	30

VARA 32

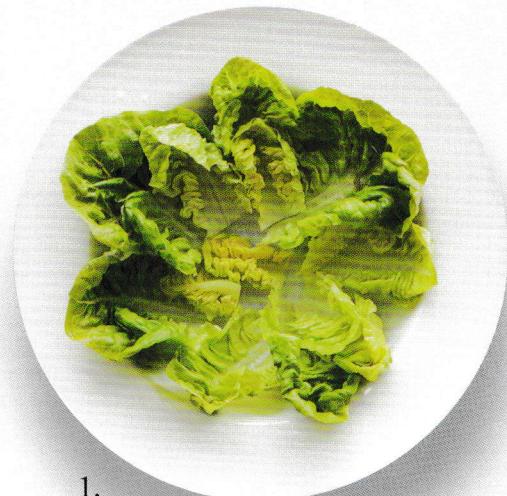
TOAMNA 100

IARNA 166

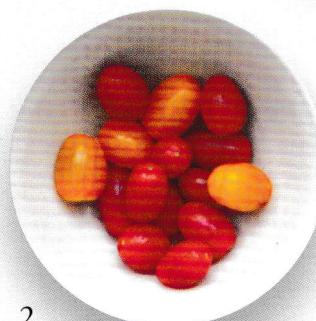
PRIMĂVARA 232

INDICE 300

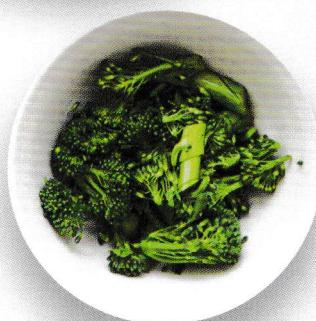
MULTUMIRI 304



1.



2.



2. Legume și fructe



3.



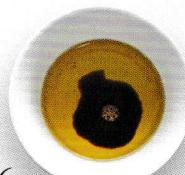
3. Proteine



4. Toppinguri



5.



6.

5. Ierburi proaspete

6. Dressinguri și condimente

CUM SĂ ASAMBLEZI O SALATĂ

Atunci când pregătesc o salată, o împart în straturi diferite: bază, legume și fructe, proteine, toppinguri, ierburi proaspete, dressinguri și condimente. Acestea sunt ingredientele de bază, însă, aşa cum vei vedea, deseori unul (sau, uneori, două) dintre acestea lipseşte. Este la latitudinea ta să alegi ce vrei să incluzi în salată și să te bucuri de ceea ce mănânci. Fiindcă aceste salate sunt ușor de asamblat, de-a lungul cărții am enumerat ingredientele care intră în compoziția fiecareia, fără să mai menționez modul de preparare.

Dacă ești un vegetarian, vegan sau crudivor strict, te rog să te asiguri că ingredientele pe care le cumpери sunt corespunzătoare acestor diete. Am inclus nenumărate brânzeturi în salatele vegetariene, pentru că unii vegetarieni aleg să consume brânză și fiindcă numărul brânzetelor fără cheag disponibile este în creștere, însă înllocuiește-le dacă este nevoie. Pentru dietele crudivore, asigură-te că nucile, fructele uscate etc. au fost produse în limita temperaturilor produselor crudivore.

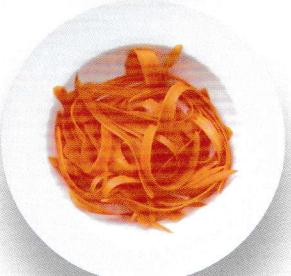
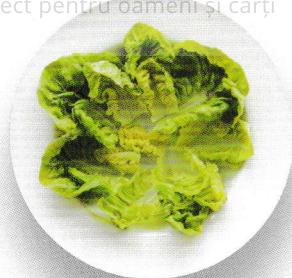
Baza ocupă de obicei 50% din salată – în volum, nu în greutate, fiindcă frunzele sunt de obicei destul de ușoare. Poate fi preparată cu frunze de salată, dar și cu paste, cereale, cartofi sau chiar „tăieței“ de legume, cum sunt fâșile de morcovi sau de dovlecel.

25% din salată ar trebui să fie alcătuită din legume și/sau fructe, preferabil proaspete și crude, însă pot fi, de asemenea, coapte, gătite la aburi, fierite sau chiar confiate, precum roșiile uscate, ori păstrate în ulei de măslini, precum tomatele, ardeii sau vinele.

La toate acestea ai putea să adaugi câteva proteine. Poți lua proteinele dintr-o gamă foarte largă de surse, nu doar din carne – vezi pagina 19. Pentru a avea o dietă echilibrată, proteinele n-ar trebui să-ți acapareze farfurie, dar ar trebui să ofere puțină aromă în plus.

Mai departe, poți să folosești câteva toppinguri pentru a amplifica gustul și textura salatei: de exemplu, legume murate sau măslini, crutoane sau nuci și semințe prăjite, însă eu te sfătuiesc să nu pui mai mult de 1 mână (aproximativ 2 linguri).

Pentru a completa farfurie, îmi place să adaug întotdeauna câteva ierburi proaspete. Iar la final, stropesc totul cu dressing. Nu-l subestima niciodată! Este ca sosul pentru paste și poate transformă amestecul tău de legume asortate într-un festin.

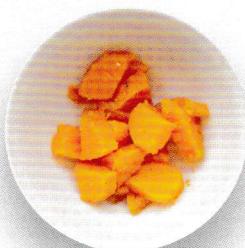
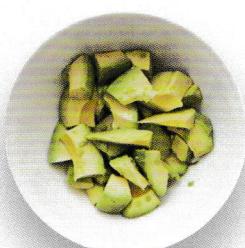
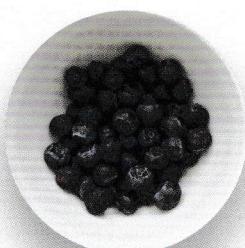
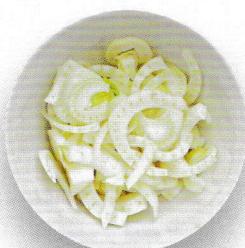
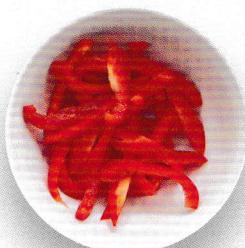
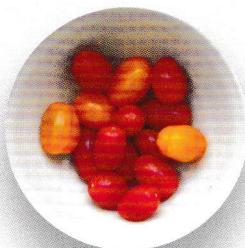


1. BAZA

Frunzele verzi sunt cel mai recognoscibil element al unei salate, astfel încât aceasta este prima asociere pe care mintea ta o va face îndată ce spui cuvântul „salată“. Există atât de multe frunze diferite, de la rucola la salata iceberg (care nu este una dintre favoritele mele); de la radicchio cea amăruie la căpătânile de salată romană cu gust delicat; de la spanac Tânăr la salată roșie; de la lăptuca fragedă la cresonul iute.

Îmi place la nebunie textura lor crocantă și prospetimea, sunt delicios de îndestulătoare. Îmi place să folosesc și frunze de iarnă crude, precum cele de varză albă, pak choi, kale sau mangold, fiindcă sunt crocante și iuți. Dacă vrei să aibă o textură mai moale, spală-le în apă călduță ori freacă-le cu zeamă de lămâie. Uneori îmi place să folosesc legume pentru stratul de bază, nu doar frunze. Îmi place orice poate fi tocata fin, precum buchețele de conopidă, sau tăiat în formă de „spaghete“ sau fășii, precum morcovii, dovleceii, păstârnacul, castravetele sau sparanghelul. Un cuțit econom, o răzătoare sau o mandolină își vor face treaba, iar rezultatul va arăta bine! Am învățat toate aceste tehnici de a prepara legume din bucătăria raw-vegană. Spală sau curăță legumele mai întâi, după preferință.

Îmi place mult, de asemenea, să folosesc cereale, fiindcă sunt sățioase, adaugă textură și oferă un plus de savoare salatelor. Acesta este unul dintre puținile ingrediente pe care le aduc de acasă. Când gătesc paste, orez, quinoa sau alte cereale la cină (iar asta se întâmplă destul de des), gătesc puțin în plus, pentru a lua la pachet a doua zi. Las ingredientele deosebite să se răcească, apoi le pun în frigider și de obicei adaug câțiva stropi de ulei de măslini pentru a nu se lipi între ele. Ador orezul alb, insă consider că salatele sunt mai bune cu soiuri mai puțin lipicioase și integrale, precum orezul brun, roșu, negru și sălbatnic. Orzul, grâul spelta (alacul) și quinoa merg și ele foarte bine. și sunt înnebunit după cușcuș. În Italia nu mâncam niciodată cușcuș, aşa că a fost o descoperire fantastică pentru mine, la fel cum au fost toate cerealele, mirodeniile și ingredientele bucătăriei Orientalului Mijlociu. Prepar tot timpul cușcușul la birou. Este atât de simplu, ca și cum ai face un ceai! Iau o cană mare de ceai, o umplu o treime cu cușcuș, adaug un praf de sare și puțin ulei de măslini. Apoi torn apă clocoțită cât să acopere cușcușul, pun deasupra cănii un prosop de bucătărie și o las deosepte 5–10 minute. Gata!



2. LEGUME ȘI FRUCTE

Legumele ar trebui să reprezinte 25% din salata ta, nu doar pentru că suntem sfătuți să mâncăm cel puțin cinci porții de fructe și legume pe zi, ci și pentru că sunt bune, gustoase și pline de culoare, vitamine, minerale și fibre. Încerc de obicei să folosesc două tipuri de legume sau fructe în salatele mele, doar pentru puțină varietate, însă pot folosi mai multe sau mai puține. Prefer bucațiile mari celor foarte mărunte: mă bucur de fiecare ingredient și îmi place să pot recunoaște gustul fiecărei bucați diferite din salata mea.

Dacă pot, prefer să păstrez legumele crude, fiindcă aroma lor distinctă rămâne intactă și își păstrează toată valoarea nutrițională, vitaminele și nutrienții. Fructele arată minunat în salate și se combină atât de bine cu brânzeturile. Îmi place să combin două astfel de ingrediente, ceea ce reprezintă o opțiune sigură. Îmi place să amestec și legume cu fructe crude, ceea ce poate deveni o combinație foarte interesantă și exotică! Avocado, de exemplu, poate crea efecte diferite într-o salată, fie oferind bucați ferme, fie fiind atât de moale și de cremos, încât acționează aproape ca un dressing.

Nu folosesc fructe gătite în salată. Doar nu prepar o prăjitură, nu? Pe de altă parte, sunt mare iubitor de fructe uscate în rețete, dar despre acestea voi vorbi mai târziu, la secțiunea de toppinguri de la pagina 21. A doua opțiune este să gătești legumele la aburi. De obicei, eu fac asta cu o seară înainte, pentru cină, și păstrez cantitatea rămasă la frigider, până a doua zi. O altă opțiune, mai de lungă durată, este să le dai la cuptor. Îmi place să toc legumele, să adaug câteva condimente, sare și ulei și să le las 30-40 de minute în cuptorul încins, până devin aurii și se înmoiae. Le poți prăji și în tigaie sau în wok, însă eu nu fac asta prea des.

Legumele pe care prefer să le folosesc crude sunt: castraveții, ardeii, roșiiile, ceapa roșie, morcovii, țelină, dovleceii, ridichile, sfecla, conopida, broccoliul, feniculul, păstârnacul, sparanghelul, fasolea verde și hașmele. Probabil, nu le-am enumerat pe toate!

Legumele pe care prefer să le folosesc gătite la aburi sunt: dovleacul, anghinarea, cartofii dulci, broccoliul, sparanghelul, fasolea verde, mazărea, napii și cartofii noi.

Legumele pe care prefer să le folosesc gătite la cuptor sunt: ardeii, dovleacul, ceapa, anghinarea, cartofii dulci, broccoliul, vinetele, sparanghelul, fasolea verde, mazărea, napii, cartofii noi, hașmele și aşa mai departe.

Fructele pe care prefer să le folosesc la salate sunt: avocado, mango, merele, caisele, murele, portocalele, afinele, cireșele, smochinele, strugurii, pepenele galben și roșu, nectarinele, piersicile, perele, prunele, zmeura, coacăzele roșii și căpșunele.

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

VARA



ALTERNATIVĂ CRUDIVORĂ

Înlocuiește mozzarella
cu 1 avocado copt
și ¼ ceapă roșie.

MOZZARELLA, ROȘII CHERRY ȘI SPANAC

Pentru salată, asamblează:

- 50 g de spanac baby
- 200 g de roșii cherry, tăiate jumătăți
- 100 g de mozzarella, tăiată bucăți
- 1 mână de frunze proaspete de busuioc

Pentru dressing, amestecă:

- 1 lingură de ulei de măslini extravirgin
- 1 linguriță de oțet balsamic
- 1 praf de sare și de piper
- 1 praf de oregano uscat



ALTERNATIVĂ
VEGANĂ

Înlocuiește somonul
cu boabe de fasole
neagră din conservă
și adaugă piper
alb.

SOMON GLAZURAT CU MIERE, FENICUL ȘI SPANAC

Pentru salată, asamblează:

50 g de spanac baby
½ bulb de fenicul, feliat subțire
100 g de roșii cherry, tăiate jumătăți
50 g de somon copt, glazurat cu miere, rupt fășii
1 mână de semințe de dovleac
1 mână de frunze proaspete de păstrav

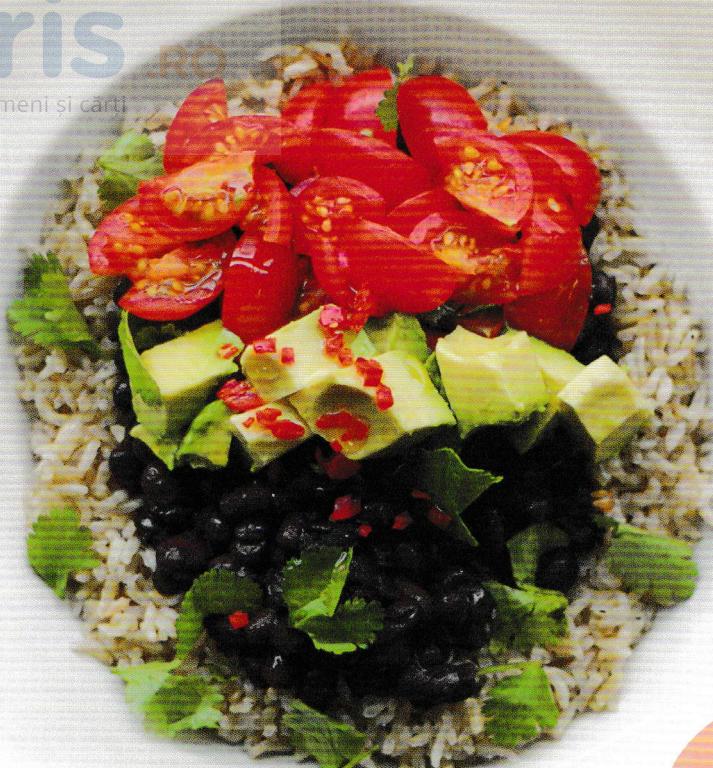
Pentru dressing, amestecă:

1 lingură de ulei de măslini extravirgin
1 linguriță de zeană de lămâie
1 praf de sare și de piper

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

TOAMNA

**ALTERNATIVĂ
OMNIVORĂ***Adaugă 50 g
de pui la cuptor
sau chorizo.*

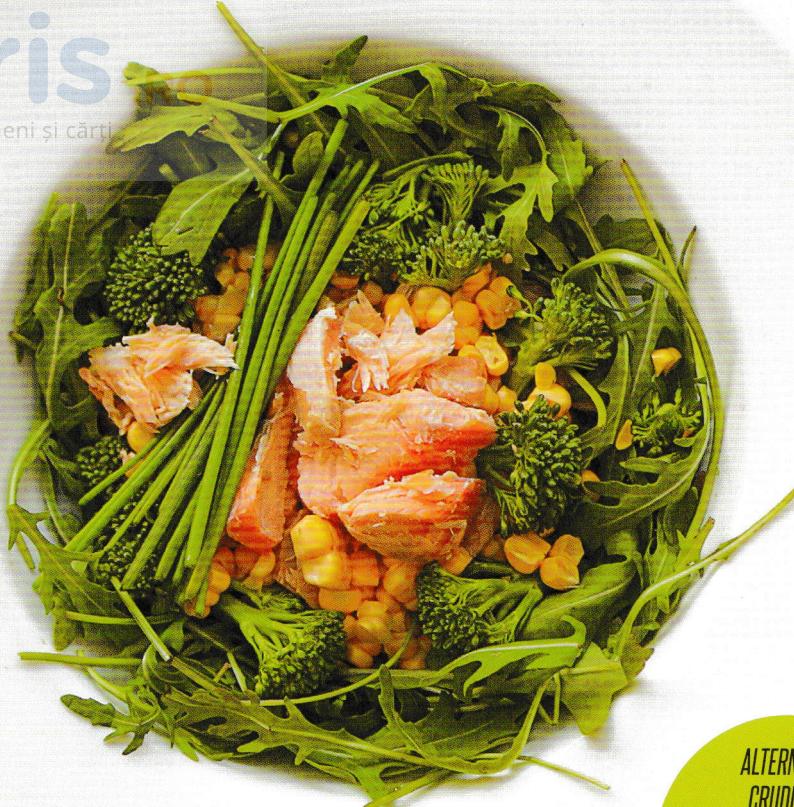
FASOLE NEAGRĂ, AVOCADO ȘI OREZ BRUN

Pentru salată, asamblează:

- 100 g de orez basmati brun, gătit
- 100 g de boabe de fasole neagră din conservă
- ½ avocado, tocata
- 1 mână de roșii cherry, tăiate sferturi
- 1 mână de frunze proaspete de coriandru
- 1 ardei iute roșu mic, tocata mărunt

Pentru dressing, amesteca:

- 1 lingură de ulei de măslini extravirgin
- 1 lingurită de zeană de lămâie
- 1 praf de sare și de piper



ALTERNATIVĂ CRUDIVORĂ

Înlocuiește somonul afumat cu 1 avocado și ½ ardei roșu iute și folosește porumb proaspăt.

SOMON AFUMAT, PORUMB ȘI BROCCOLI

Pentru salată, asamblează:

50 g de rucola
100 g de boabe de porumb dulce, proaspăt sau din conservă
100 g de buchețele de broccoli, tocate
50 g de somon afumat, rupt fășii
1 mână de fire proaspete de arpagic, rupte

Pentru dressing, amestecă:

1 lingură de ulei de măslini extravirgin
1 lingurită de oțet balsamic
1 praf de sare și de piper



Respect pentru oameni și cărți

IARNA

**ALTERNATIVĂ
VEGETARIANĂ**

Înlocuiește speck-ul
cu mai multe
roșii uscate.

SPECK, CAȘCaval AFUMAT, ROȘII USCATE ȘI RADICCHIO

Pentru salată, asamblează:

- 70 g de radicchio
- 50 g de cașcaval afumat, tocăt mărunt
- 50 g de speck, rupt fășii mari
- 1 mână de roșii uscate, tocate

Pentru dressing, amestecă:

- 1 lingură de ulei de măslini extravirgin
- 1 linguriță de oțet balsamic
- 1 praf de sare și de piper



**ALTERNATIVĂ
VEGANĂ**

Înlocuieste somonul
și caviarul cu 100 g de
năut din conservă,
asezonat cu 1 praf
de boia.

SOMON AFUMAT, CAVIAR, PĂSTÂRNAC ȘI RADICCHIO

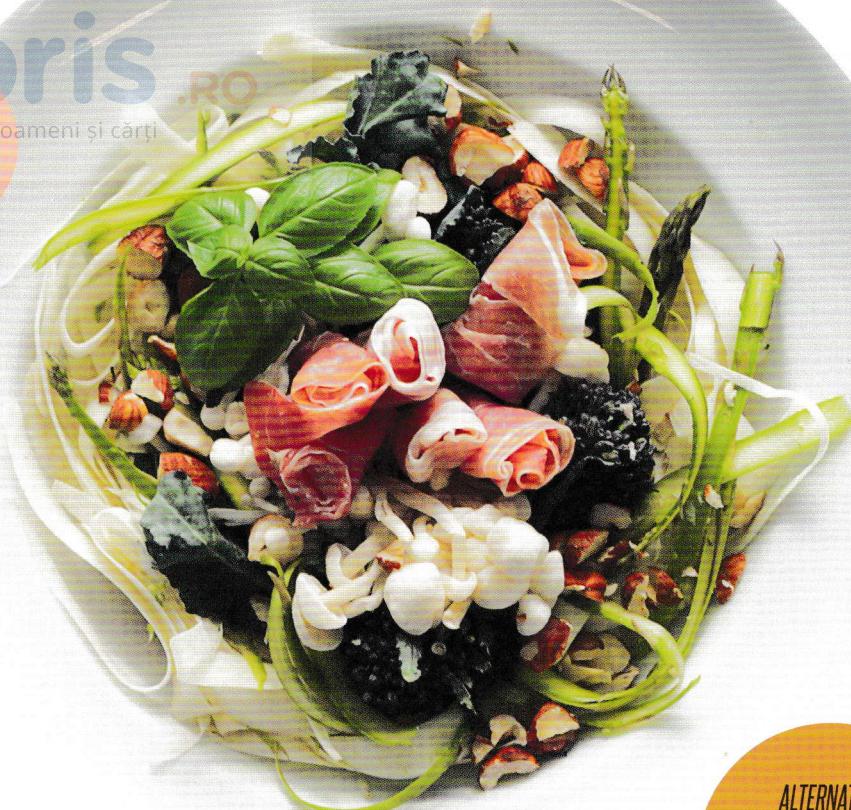
Pentru salată, asamblează:

50 g de radicchio, ruptă fășii
1 păstârnac mic, tăiat fășii cu un cuțit econom
50 g de somon afumat, feliat subțire
1 linguriță de caviar negru
1 linguriță de semințe prăjite de susan
1 mână de fire proaspete de arpagic, tocat

Pentru dressing, amestecă:

1 lingură de ulei de măslini extravirgin
1 linguriță de zeamă de lămâie
1 praf de sare

PRIMĂVARA



ALTERNATIVĂ
VEGANĂ

Înlocuiește
prosciutto cu tofu
afumat.

PROSCIUTTO, CIUPERCI ENOKI ȘI SPARANGHEL

Pentru salată, asamblează:

1 păstârnac mic, tăiat fășii cu un cuțit econom
3 fire de sparanghel, tăiate fășii cu un cuțit econom
50 g de buchețele de broccoli mov, tocate
1 mână de ciuperci enoki
50 g de prosciutto, feliat subțire
1 mână de alune de pădure prăjite, tocate
1 mână de frunze proaspete de busuioc

Pentru dressing, amestecă:

1 lingură de ulei de măslini extravirgin
1 linguriță de oțet balsamic
1 praf de sare și de piper



**ALTERNATIVĂ
VEGETARIANĂ**

Adaugă 50 g de
feta, parmezan sau
pecorino.

CARTOFI COPTI ȘI ROSII USCATE

Pentru salată, asamblează:

- 70 g de amestec de frunze tinere de salată (creson, mangold și salată roșie)
- 2 cartofi, tocați cuburi și copți
- 1 mână de roșii uscate, tocate
- 2 cepe verzi, feliate

Pentru dressing, amestecă:

- 1 lingură de ulei de măslini extravirgin
- 1 linguriță de oțet de mere
- 1 praf de sare și de piper
- 1 praf de fulgi de ardei iute